

Sabías que...  
Es muy importante lavarte las  
manos para evitar el contagio de  
Coronavirus

También es importante cuidar a las  
personas que son vulnerables para  
contagiarse; es decir, a los adultos  
mayores de 60 años y a las personas  
que tienen otras enfermedades

Ante la situación actual,  
no se alarme, mantenga  
la calma, quédese en casa  
y siga las indicaciones  
de las y los promotores  
de salud.

## ¿Cómo prevenirlo?

Lavarse las manos con agua  
y jabón.



Al estornudar cubrirse la boca  
y nariz con un pañuelo  
(lavar el pañuelo  
todos los días) o  
con el brazo.



No escupir dentro de casa ni  
en lugares  
cerrados



Reuniones con más de 20  
personas aumenta el riesgo  
de contagio



Quedarse en casa si tiene  
síntomas de gripa  
hasta que sane.



# PREVENCIÓN PARA UNA SALUD DIGNA



SADEC A.C.



# Técnica de Lavado de Manos

1		Mojar las manos y poner jabón
2		Frotar las palmas de las manos en círculos
3		Frotar la palma de la mano contra el dorso de la otra, entrelazar y repetir con la otra mano.
5		Frotar las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados
6		Frotar el dorso de los dedos con la palma de la otra agarrando los dedos
7		Frotar el pulgar atrapado con la palma de la otra mano y repetir con el otro pulgar
8		Frotar la punta de los dedos con la palma de la otra en círculos y repetir con la otra mano
9		Enjuagar las manos con agua y secar

## ¿Qué Es?



Es un virus que causa enfermedades respiratorias como gripa y a veces neumonía (pulmonía), si se complica puede causar la muerte. Adultos mayores y personas con otras enfermedades (Pulmonares, Diabetes, Hipertensión u otras) tienen

## Síntomas

Fiebre



Tos seca, estornudos



Malestar general



Dolor de cabeza

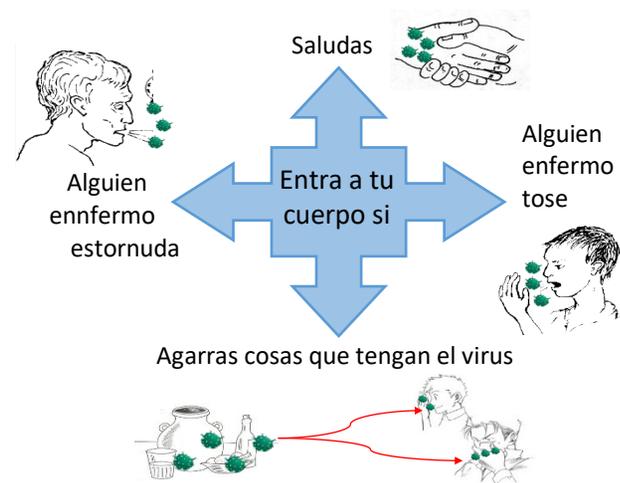


Dificultad para



Ir a consulta si presentas estos síntomas.

# Coronavirus COVID-19



## ¿Dónde inició?

Empezó en China; después llegó a países de Europa, África y Australia y actualmente se encuentra en países de América, incluido México.

